



ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ನಿಂಬೆ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜಾಗೃತವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಮಾತು ಇಂದು ಹುಸಿಯಾಗಿದೆ. ಪುರುಷರೂ ಮಹಿಳೆಯರಷ್ಟೇ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆಯೇ ಇರಲಿ, ಕೇಶಶೈಲಿಯೇ ಆಗಿರಲಿ, ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸುಕ್ಕು, ಆಕ್ಕೆ, ಮೊಡವೆ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಇರಲಿ.. ಅಂದ ಚಂದ ಕುಂದದಂತೆ ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ಪುರುಷರು ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅತೀವ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಎಂಬುದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಧಾನವೋ ಪುರುಷರಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್, ಫೇಸ್‌ಮಾಸ್ಕ್, ಫೇಷಿಯಲ್... ಮುಂತಾದ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆ ಸಾಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈಗೀಗ ಪುರುಷರೂ ಫೇಷಿಯಲ್, ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಬಗ್ಗೆ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತ್ವಚೆಯ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿ,

ನುಣುಪಾಗಿರಲಿ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ಸಹಕಾರಿ. ಪುರುಷರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಎಂದರೆ ಅದು ನಿಂಬೆ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್.

ಈಗಿನ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ದೂಳು, ಹೊಗೆಯುಕ್ತ ಗಾಳಿಯಿಂದಾಗಿ ಪುರುಷರ ತ್ವಚೆಯೂ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದರಿಂದ ಪುರುಷರು ನಿಂಬೆ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ನ ಮೊರೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಲೋಳೆ ಭಾಗ, ಟೊಮ್ಮಾಟೊ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು ಬಳಸಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ■

ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

- ಎರಡು ಚಮಚ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಮೂರನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಹಾಗೇ ಇಡಿ. ಬಳಿಕ ಇದನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಒಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪ್ಯೂರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ, ಎರಡು ಹನಿ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್ಪು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಲೋಳೆಯ ಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬನ್ನು ತೇದು ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಹನಿ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ (ರೋಸ್ ವಾಟರ್) ಸೇರಿಸಿ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಮೊಡವೆ, ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮುಖದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಉಳಿಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೋಲ್ಡ್ ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸಿದರೂ ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

